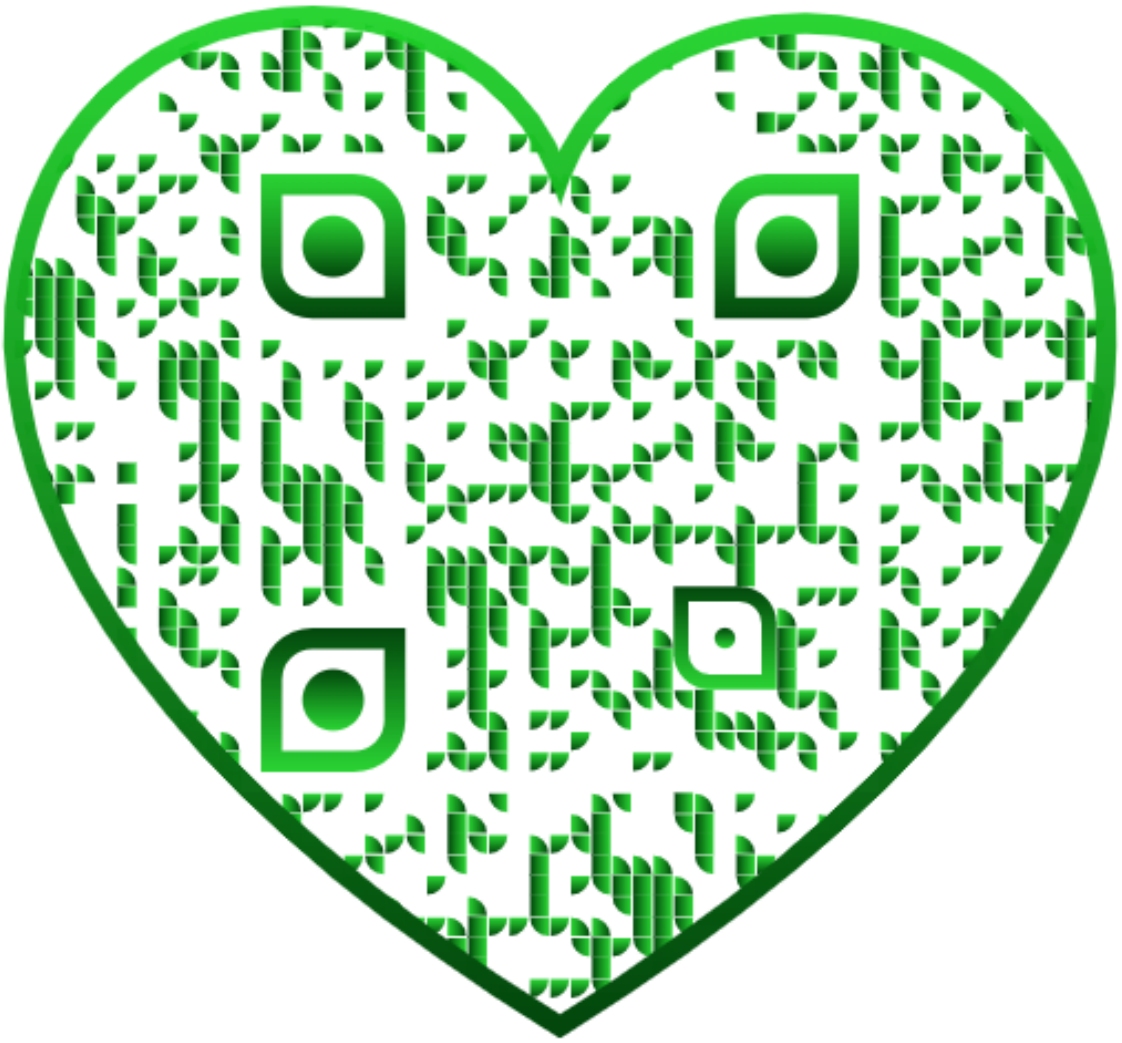
Epernay
Pays de
Champagne

Communauté de Communes

RÉDUIRE-TRIER
Moins de déchets
Tous concernés

8 RECETTES
faciles et pas chères

Le pain, n'en perdez pas une miette !



Chaque Français jette 20 kg de nourriture à la poubelle chaque année, dont **environ 4,5 kg de pain.**

Afin de ne plus jeter votre pain, retrouvez dans ce livret tous les conseils pour le conserver et le réutiliser.

Vous pourrez ainsi le consommer jusqu'à la dernière miette !

Votre boulanger, les restaurateurs du territoire et la Communauté de Communes Epernay Pays de Champagne, porteuse d'un Programme Local de Prévention des Déchets, s'engagent contre le gaspillage alimentaire et vous offrent ce livret sur le thème du pain.

À savoir

Moins 26 kg de déchets par habitant, soit une réduction de 7 % d'ici 2018, c'est l'engagement qu'a pris la CCEPC en lançant en 2013 son Programme Local de Prévention des Déchets.

Comment conserver son pain ?

Le pain est fabriqué avec de la farine, du sel, de l'eau et de la levure (ou du levain). Il a une durée de vie relativement courte, de 1 à 6 jours. C'est pour cela qu'il est souvent jeté.

Il est pourtant facile d'éviter ce gaspillage.

→ Avant durcissement

Pour conserver le pain le plus longtemps possible, il est préférable de **ne pas le laisser à l'air libre** et de **ne pas le trancher** à moins de le consommer immédiatement.

Il est déconseillé de le mettre au réfrigérateur. Il doit rester à température ambiante pour être bien conservé.

Attention

Les sacs en plastique augmentent les risques de moisissures.
Mieux que le sac en papier, **le sac en toile** (linge en tissu propre et sec) permet une meilleure conservation et garde le côté croustillant du pain.

Comment conserver son pain ?

La huche à pain - ou boîte à pain - est également efficace, l'idéal étant de combiner les deux.

→ Congélation

Le pain doit être congelé le plus tôt possible après sa cuisson.
Enveloppez-le, éventuellement prétranché, dans un sac plastique pour le décongeler selon vos besoins. La décongélation doit être faite à l'air libre.

Astuce

Pour garder votre pain encore plus longtemps vous pouvez ajouter dans le sac ou la huche, une branche de cèleri, un morceau de pomme ou de pomme de terre.

Attention

Un aliment congelé puis décongelé ne doit surtout pas être recongelé.
L'utilisation du micro-ondes pour la décongélation du pain est déconseillée car elle en modifie la consistance.

Sources : www.consommerdurable.com • www.agirpourlaplanete.com

→ Après durcissement

Si votre pain est déjà dur, ne le jetez pas !

Il existe des techniques pour le réhydrater ou l'incorporer dans une recette.

- **Au four :**
  Humidifier le pain sous un filet d'eau, puis mettez-le au four à 70°C pendant 5 minutes.

- **Au micro-ondes :**
  Enrouler le pain dans du papier absorbant (essuie-tout) et mettez-le au micro-ondes pendant 1 à 2 minutes selon la taille du pain. Puis laissez-le reposer pendant 1 à 2 minutes dans le micro-ondes et 2 minutes à l'air libre avant d'enlever le papier.

Le saviez-vous ?

Jeter 1 baguette de pain équivaut à gaspiller 200 litres d'eau, soit l'équivalent d'un bain.

Persillade

Recette proposée par J.C. RAMBACH, chef au restaurant Le Caveau à Cumières

suggestion de présentation

- Couper le pain en tranches.
- Mettre les tranches au four pendant 30 minutes à 80 - 100°C.
- Une fois refroidi, passer le pain dans un mixeur. Mettre le tout dans un récipient hermétiquement fermé.
- Assaisonner d'ail et de persil haché la chapelure de pain et disposer la sur des tomates provençales, par exemple.

Astuces

- Vous pouvez profiter de la cuisson d'un de vos plats pour éviter d'utiliser le four uniquement pour la chapelure.
- La chapelure peut se conserver 3 mois.

Toasts au fromage

Recette proposée par Valérie OUDOT, chef au restaurant Au Petit Fourneau à Epernay

suggestion de présentation

- Couper les toasts de pain rassis.
- Les tremper d'un côté seulement dans de la crème liquide.
- Ajouter dessus une pincée d'emmental râpé, une rondelle de chèvre en buchette.
- Glisser quelques minutes au four.

Astuces

- Ces toasts peuvent être servis à l'apéritif ou autour d'une salade avec des lardons grillés.
- Le fromage de chèvre peut être remplacé par n'importe quel autre fromage : reblochon, bleu, maroille...

Mini-bruschetta

Recette proposée par J.C. RAMBACH, chef au restaurant Le Caveau à Cumières

suggestion de présentation

- Faire griller les restes de pain et les frotter avec une gousse d'ail.
- Emincer les parties vertes des poireaux, bien les laver et les faire revenir 3 minutes dans une poêle avec du beurre.
- Ajouter une tomate bien mûre (en morceaux).
- Ajouter du basilic et laisser mijoter encore 2 minutes.
- Mettre un peu d'huile d'olive sur le pain grillé et tartiner avec le mélange poireaux / tomates.
- Mettre un peu de fromage (restes de gruyère râpé, de camembert, de tomme, etc) et faire gratiner à four très chaud.

Astuces

- Cette recette peut se décliner avec d'autres légumes.

Clafoutis aux fromages à la savoyarde

Recette proposée par Franck BESNARD, chef au restaurant Chez Max à Magenta

suggestion de présentation

- Dans un saladier, mélanger 2 œufs crus et 120 g de chapelure confectionnée avec des restes de pain (baguette, pain de mie...).
- Ajouter 125 g de crème liquide, 1 gousse d'ail, du sel, du poivre, de la muscade et bien mélanger pour obtenir un appareil homogène.
- Ajouter 30 g de beurre fondu tiède et 3 cl de kirsch.
- Chemiser (beurrer, fariner) 4 ramequins ou moules à tartelette.
- Répartir les 120 g de fromages divers et variés, sans croûte, en petits dés ou râpés, dans les 4 moules, puis recouvrir en versant équitablement l'appareil à clafoutis.
- Enfourner à 180°C chaleur tournante de préférence pendant 30 à 40 minutes.
- Attendre 5 minutes et déguster ou conserver au frais.

Terrine ou pâté de volaille

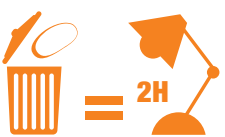
Recette proposée par J.C. RAMBACH, chef au restaurant Le Caveau à Cumières

suggestion de présentation

- Hacher 1/2 baguette de pain rassie trempée dans 1/4 de litre de lait, 350 g de volaille, 3 gousses d'ail, du persil et 3 œufs.
- Saler et poivrer.
- Mettre le tout dans une terrine beurrée.
- Cuire au four en bain marie à 150°C pendant 45 minutes.
- Laisser refroidir et servir froid ou tiède.

Le saviez-vous ?

Jeter une tranche de pain équivaut à laisser une lampe allumée pendant 2h.



Gâteau de pain aux pommes

Recette proposée par Valérie OUDOT, chef au restaurant Au Petit Fourneau à Epernay

suggestion de présentation

- Préchauffer le four à 160°C.
- Faire tiédir 50 cl de lait avec 75 g de beurre.
- Dans un grand saladier, mettre 200 g de pain rassis émietté.
- Eplucher 3 pommes et les couper en dés.
- Ajouter les morceaux de pommes coupés, le lait et mélanger le tout.
- Battre 3 œufs avec 100 g sucre et l'ajouter au mélange précédent en mélangeant.
- Verser dans un moule beurré.
- Mettre au four à 160°C pendant 45 minutes.
- Réchauffer 5 minutes au four avant de servir.

Astuces

- Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace pour le service ou servir accompagné d'une crème anglaise.

Pain perdu

Recette proposée par Eric CORNET, chef au restaurant Le 2 en 1 à Epernay

suggestion de présentation

- Mélanger 3 œufs entiers avec 60 cl de lait et incorporer 1 cuillère à soupe de sucre en poudre.
- Ajouter du sucre vanillé, de la fleur d'oranger ou du rhum selon votre goût.
- Poser rapidement chaque côté des 12 tranches de pain sec dans le mélange pour les faire imbiber.
- Mettre 150 g de beurre à fondre dans la poêle et y faire dorer le pain.
- Retirer et déposer sur une feuille de papier absorbant.

Astuces

- Vous pouvez y ajouter un peu de sucre glace, de la noix de coco râpée ou des copeaux de chocolat pour les plus gourmands.
- Le pain perdu se conserve 48h maximum au réfrigérateur.

Pudding

Recette proposée par Jean-Philippe DERUETTE, chef au restaurant l'Œil de Bœuf à Epernay

suggestion de présentation

- La veille, mélanger dans un saladier 1,5 l de lait, 200 g de sucre, 3 cuillères de rhum, 50 cl de crème liquide et 20 cl de caramel.
- Couper 1 kg de viennoiseries mélangées (pains au chocolat, croissants…) en petit morceaux et les plonger dans le saladier avec l'appareil lait / sucre.
- Laisser reposer une nuit entière.
- Le lendemain, préchauffer le four à 180°C.
- Bien mélanger la préparation et mettre le tout dans un moule ou plat beurré allant au four.
- Faire cuire pendant 1 h et laisser refroidir.
- Saupoudrer de sucre glace.
- Réchauffer 5 minutes au four avant de servir.

Astuces

- Vous pouvez ajouter du chocolat lors de la préparation du mélange lait / sucre (restes de chocolats de Pâques ou de Noël).
- Ce pudding peut être servi aussi bien au petit déjeuner qu'au goûter.

Pour aller plus loin

Le gaspillage alimentaire représente **20 kg de déchets** par an et par habitant, soit **100€** dépensés chaque année par personne pour de la nourriture qui ne sera jamais consommée.

Voici quelques bonnes idées pour moins gaspiller et faire des économies :

J'achète des fruits et légumes de saison.

Je surveille les dates limites de consommation.

Au restaurant, je demande à emporter mes restes.

Je planifie mes repas de la semaine.

Je conserve bien mes aliments et je congèle les produits avant qu'ils ne s'abîment.

J'accommode mes restes de repas.

J'achète uniquement les quantités dont je suis certain(e) de consommer.

Je prépare une liste de courses sur du papier brouillon.

D'autres trucs et astuces sur
www.ccepc.fr

Epernay Pays de Champagne
Communauté de Communes

RÉDUIRE - TRIER
Moins de déchets
Tous concernés

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

L&M et associés - contact@l-et-m.com - 11/2016 - crédits photos : fotolia
Imprimé sur papier PEFC.